



さんまのかわり煮…骨まで食べられて給食でも人気メニューです！

材料(中学生1食分)

さんま	1切れ	ゴマ油	0.6g
しょうが	2.0g	赤みそ	3g
		三温糖	5g
		料理酒	6g
		トウバンジャン	0.2g
		濃口しょうゆ	2g
		米酢	3g

作り方

- ① しょうがはせん切りにする。定量の水(1人分25cc)にみそを加えて溶いておく。
- ② 鍋にごま油を入れしょうがを炒め、みそを溶いた水とその他の調味料をいれ煮立てばさんまを入れる。
- ③ ②が再び煮立てばしばらく煮、その後弱火にして煮含める。
- ④ 火を消してしばらく冷まし、煮汁をかけていただきます。

もやしの煮びたし…定番メニュー だしの染みたお揚げの優しい味です。

材料(中学生1食分)

油揚げ	18.0g	もやし	87g
さとう	0.5g	小松菜	33g
みりん	1.7g	淡口しょうゆ	3g
淡口しょうゆ	2.6g		
けずりぶし	0.3g		

作り方

- ① 小松菜は流水で水洗いした後2cmに切ってゆで、冷水にはなして充分に水切りする。
- ② もやしは細かく切りゆでる。
- ③ 油揚げはせん切りにする。
- ④ けずりぶしでだしをとり、さとう、みりん、しょうゆで③を煮る。(だし汁1人分22.5cc)
- ⑤ ④に①②としょうゆを加えて煮、仕上げる。

すまし汁…けずりぶしと昆布、しいたけのうま味たっぷりのおつゆです。

材料(中学生1食分)

とうふ	45.0g	塩	0.9g
ほうれん草	31.5g	淡口しょうゆ	3g
干ししいたけ	1.5g	けずりぶし	1.2g
		だし昆布	1.2g

だし汁 1人分180cc しいたけのもどし汁 15cc

しいたけのもどし汁がない時はだし汁を200ccにします。

作り方

- だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
- しいたけは水でもどしてせん切りにする。
- ほうれん草はよく水洗いしたあと、2cmに切ってゆで、冷水にはなして充分に水切りする。
- とうふはさいの目切にする。
- 定量のだし汁としいたけのもどし汁で②を煮、塩、しょうゆで調味し、④を入れて火を通す。
- 最後にほうれん草を加えて仕上げる。

